

Widnau, 26. März 2010

Medienmitteilung

Samina gibt Tipps zur Selbsthilfe

Nach der Zeitumstellung rasch wieder auf Trab kommen

Als sei es mit der Frühjahrmüdigkeit nicht schon genug, kommt am 28. März auch noch die Umstellung zur Sommerzeit hinzu. Einmal mehr werden unsere Uhren in den frühen Morgenstunden des Sonntags um eine Stunde vorgestellt. Diese Stunde weniger Schlaf bedeutet für Gross und Klein, sich an einen neuen Schlaf-Wach-Rhythmus anpassen zu müssen. Darunter leiden viele Menschen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Der Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson weiss Rat, wie man diese schwierige Zeit am besten meistert.

Zu Frühlingsbeginn sitzen vielen Menschen die dunklen, kalten Wintertage noch in den Knochen. Sie fühlen sich energielos und lethargisch. Diese typische Frühjahrmüdigkeit macht ihnen zu schaffen. Schuld daran trägt vor allem die hormonelle Umstellung: Stärkere Lichtreize aktivieren die Serotoninproduktion, das sogenannte Glückshormon. Gleichzeitig ist das Melatonin, das für den Schlaf zuständig ist, bedingt durch die kurzen Wintertagen noch recht aktiv. Die Konfrontation dieser beiden Stoffe macht den Körper müde. Durch die Umstellung auf die Sommerzeit gerät nun der Organismus noch zusätzlich durcheinander. Die Ausschüttung des Schlafhormons ist beim Menschen an seinen Schlaf-Wach-Rhythmus gebunden und kann sich nicht von heute auf morgen umstellen. Dieser gesundheitliche Zustand ist zu vergleichen mit einem Mini-Jetlag.

Der Körper braucht Zeit sich anzupassen

Wer nicht schlafen kann, greift rasch zu Beruhigungs- und Schlaftabletten. Anstatt dem Körper Schlafmittel zu verabreichen, sollte man jedoch dem Organismus einfach die nötige Zeit gewähren, sich an die Veränderungen anzupassen. Eine solche Anpassungsphase ist sehr individuell und kann von vier bis fünf Tagen bis zu zwei Wochen dauern. Generell hilft viel Bewegung an der frischen Luft und eine vitaminreiche, frische Kost gegen das Gefühl der Energielosigkeit und Müdigkeit. Dadurch lässt sich's abends besser schlafen.

Der SAMINA Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson rät, wie man den Umstellungsreaktionen am besten begegnet und Schlafstörungen so weit als möglich vermeidet:

- Wer kann, sollte am Tag nach der Zeitumstellung am 29. März morgens einfach eine Stunde länger liegen bleiben und dann die erste Woche ruhig angehen.
- Üppige Mahlzeiten am Abend sollten in der Umstellungsphase vermieden werden. Auch übermässiger Konsum von Kaffee, Tee, Nikotin ist in den ersten Tagen der Zeitumstellung nach Möglichkeit zu vermeiden.
- Während der Umstellungsphase eher auf den Mittagsschlaf verzichten und wach bleiben, auch wenn Sie müde sind. Legen Sie dafür mehrere Erholungspausen ein. So kann sich die

innere Uhr leichter wieder einpendeln und Sie schlafen in jedem Falle am Abend besser ein.

- Einfache Hausmittel wie ein heisses Bad, dicke Socken, ein warmes Fussbad und Entspannungsübungen oder pflanzliche Mittel wie z.B. Baldrian unterstützen das bessere Einschlafen.
- Die Zeitumstellung kann auch Anlass bieten, generell die Regeln für einen gesunden Schlaf zu beachten: eine orthopädisch optimale Schlafunterlage, das richtige Kissen, trocken-warmes Bettklima dank geeignetem Duvet z.B. aus Schafschurwolle und die Vermeidung von Elektrosmog im Schlafzimmer.
- Sollten die Schlaf- oder Umstellungsprobleme nach ca. 14 Tagen nicht abnehmen, empfiehlt es sich, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen.

Tiefergehende Wegleitungen zum gesunden Schlaf finden Menschen mit Schlafstörungen in einem Ratgeber des SAMINA-Instituts für Schlafforschung. Im handlichen Taschenbuch „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“ widmet sich der Schlafforscher Günther W. Amann-Jennson den Potenzialen, die durch einen gesunden und tiefen Schlaf nutzbar werden.

**Auskunftspersonen für Medien oder Koordination eines Interviews
mit dem Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson**

Medienstelle SAMINA, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur
Telefon 052 269 20 06, E-Mail info@buero10.ch, www.samina.ch

SAMINA

Das SAMINA Schlafsystem nutzt die beruhigenden und regenerativen Energien natürlicher Materialien wie unbehandeltes Massivholz, bioaktive Schafschurwolle, Naturkautschuk und naturreine Baumwolle. SAMINA erfüllt alle bekannten orthopädischen, material-bedingten, wohnbiologischen und bioenergetischen Anforderungen für die höchstmögliche Schlafqualität und Regeneration von Körper, Seele und Geist. Das Schlafen mit System dient nicht nur der Erholung des Rückens sondern auch der Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Das gewichtsunabhängige Schlaf-Konzept überzeugt dabei durch Unterstützung der Wirbelsäule und Entlastung von Bandscheiben und Muskulatur. Und dies Nacht für Nacht – Sommer wie Winter, ein Leben lang.

Die SAMINA Produktions- und Handels GmbH mit Sitz in Frastanz (A) beschäftigt 55 Mitarbeitende und vertreibt ihre Produkte weltweit in 15 Ländern. Allein in der Schweiz arbeitet SAMINA mit über 40 Franchise Partnern zusammen, die ihre Produkte verkaufen.